



IK KOOK

TAPAS



VOORWOORD

Lekker eten en drinken is een belangrijk onderdeel van de Spaanse levensstijl. De Spaanse liefde voor eten heeft geleid tot het ontstaan van een unieke culinaire traditie, die inmiddels over de hele wereld populair is. Tapas is het magische woord dat verwijst naar de smakelijke hapjes die men tijdens de lunch of bij de borrel in een wijnbar of thuis eet.

EEN TRADITIE – TAPASBARS

De Spanjaarden beginnen hun dag met koffie en een zoete snack, thuis of in een van de vele bars die het land rijk is. Rond één uur is het lunchtijd, waarbij vaak vooraf tapas worden gegeten.

Om een uur of acht of negen 's avonds eten de Spanjaarden vaak na hun werkdag tapas in een tapasbar. Bij een glaasje wijn knabbelen ze op gezouten amandelen, olijven, serranoham, pittige worst en kaas. Ook gerechtjes als gemarineerde groenten en zeevruchten horen erbij.



TAPAS MAKEN IS EENVOUDIG

Tapas zijn ideale feesthapjes, maar kunnen ook dienen als voorgerecht, lichte maaltijd of hartige snack voor 's avonds.

Ze zijn makkelijk klaar te maken en bieden voor elk wat wils. Gebruik verse ingrediënten om van deze huisgemaakte hapjes een ware culinaire traktatie te maken. De recepten vindt u op de volgende bladzijden. Naast eenvoudig te bereiden tapasgerechten staan er ook recepten in voor vis, schaaldieren, vlees en groenten. Met behulp van dit boek kunt u wonderen verrichten en een eindeloze variatie aan tapas serveren, afhankelijk van eigen smaak en die van uw gasten.

TAPAS – OOK BIJ ONS EEN TREND

De Spaanse tapascultuur is inmiddels ook buiten Spanje zeer populair. Steeds meer mensen genieten





van deze hapjes, die herinneringen oproepen aan hun vakantiebestemming. Tegenwoordig verdringen hongerige fijnproevers elkaar in de tapasbars die in steeds meer steden te vinden zijn. Een gevarieerde selectie van tapas is een goed alternatief voor een volledige maaltijd, en niemand vindt het erg dat ze over het algemeen wat meer kosten dan een paar euro per stuk.



INHOUD

Voorwoord	2
Tapas met vlees en kip	6
Vegetarische tapas	20
Tapas met vis en zeevruchten	28
Zoete tapas	34
Maten en gewichten	46
Index	47





BOODSCHAPPEN

- 125 g ricotta
- 1 el fijngesneden
peterselie
- 1 el fijngesneden
basilicum of bieslook
- 1 el gesnipperd
lenteuitje
- 2 tl citroensap
- versgemalen peper
- 6-8 plakken
runderrookvlees
of pastrami
- 8-12 kleine
satéstokjes
- 6 groene
lenteuitjes,
in stukken
van ong. 3 cm
- 24 rode of gele
kerstomaatjes
gemengde
slablaadjes

RUNDEVLEESROLLETJES OP EEN SPIESJE

Meng de ricotta, kruiden, gesnipperde lente-ui en citroensap en breng het geheel op smaak. Verspreid het kaasmengsel over de plakken vlees en rol ze stevig op. Leg ze in een afgesloten bakje in de koelkast totdat u ze nodig hebt.

Snijd elke rol in twee of drie stukken en rijg deze aan de stokjes, afgewisseld met stukjes lente-ui en tomaatjes. Dien ze op met de slablaadjes en mayonaise.

TIP

u kunt deze rolletjes serveren met een rijst- of een pastasalade, of een kleine versie maken met cocktailprikkers, als borrelhapje.

VOOR 6 PERSONEN

Vorbereidingstijd 15 min.

Calorieën 72

Vet 3,2 g



BOODSCHAPPEN

750 g mager gehakt
1 tl gesneden verse
gember
1 bosje verse bieslook,
gesneden
1/2 bosje verse
koriander, gesneden
1 ei
1 tl gesnipperde
knoflook
droog broodkruim

VOOR 6 PERSONEN

Voorbereiding 10 min.
Bereidingstijd 10 min.

Calorieën 240
Vet 9,1g

MINIGEHAKTBALLETJES



Meng alle ingrediënten, behalve het broodkruim, in een kom.

Vorm met een dessertlepel kleine balletjes van het mengsel en rol deze door het broodkruim.

Bak de gehaktballetjes zonder olie in

een koekenpan 8-10 min. op een middelhoog vuur, terwijl u ze om de paar min. omdraait.

Serveer de balletjes op een bedje van ijsbergsla met een schaalje tomaten- of barbecuesaus of mosterd.



VOOR 12 STUKS

Voorbereidingstijd 20 min.

Bereidingstijd 5 min.

Calorieën 240
Vet 5g

ASPERGES MET PROSCIUTTO

Kook of stoom de asperges of doe ze in de magnetron totdat ze beetgaar zijn. Giet ze af en spoel met koud water totdat ze zijn afgekoeld. Laat ze uitlekken en droog ze op absorberend keukenpapier.

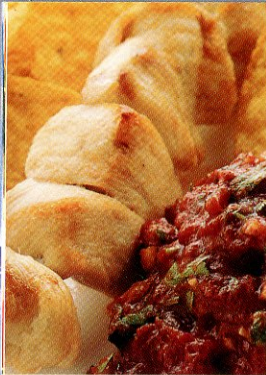
Snijd de plakken ham over de lengte in drie repen en wikkel deze om de asperges. Dek ze af en zet ze in de koelkast totdat u ze nodig hebt.



BOODSCHAPPEN

250 g verse
aspergepunten,
geschild
4 plakken prosciutto
of magere ham





KIPSPIESJES MET SALSA

BOODSCHAPPEN

4 kipfilets, in blokjes
van 2,5 cm
1/4 tl tabasco
1 el olijfolie

SALSA

400 g tomaten in
blokjes uit blik,
2 knoflookteentjes,
geperst
1/2 rode ui of 1 kleine
gele ui,
fijngesnipperd
2 tl mild chilipoeder
zout
flinke mespunt
cayennepeper
1 el gesneden verse
koriander
1 el olijfolie
sap van 1/2 citroen

Als u bamboestokjes gebruikt, week ze dan ten minste 10 min. in water. Maak intussen de salsa. Meng tomaten, knoflook, ui, chilipoeder, zout, cayennepeper, koriander en olijfolie in een kom en dek af. Laat het mengsel 15 min. staan, zodat de smaken zich kunnen vermengen. Voeg vervolgens het citroensap toe.

Verhit de grill voor op de hoogste stand. Rijg de kip aan 4 stokjes. Meng de tabasco met de olie en bestrijk de kip hiermee. Grill de spiesjes 10–12 min. totdat ze gaar zijn. Draai ze geregeld om. Dien ze op met de salsa.

TIP

door tomaten uit blik te gebruiken, hebt u deze pittige Mexicaanse salsa in een handomdraai gemaakt. Dien de kipspiesjes op met tortillachips.

VOOR 4 PORTIES

Vorbereidingstijd
25 min. plus 15 min. rusttijd

Bereidingstijd
12 min.

Calorieën 203
Vet 10g



11



VOOR 48-50 STUKS

Voorbereiding 15 min.
Bereidingstijd 15 min.

Calorieën 62
Vet 3g



BOODSCHAPPEN

- 1 groot boerenbrood
- 125 ml olijfolie
extra vierge
- 150 g Parmaham, in
stukjes van 3 cm
- 350 g gemarineerde
halfgedroogde
tomaten
- 1/2 bosje bieslook

MEDITERRANE CANAPÉS



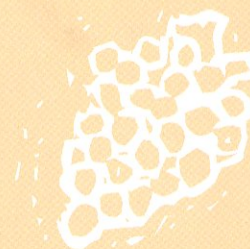
Snijd het brood in plakken van 8 mm dik en uit elke plak 4 vierkantjes. Bestrijk ze met olijfolie en bak ze 15 min. op een bakplaat in een voorverwarmde oven op 180 °C/gasstand 4.

Leg op elk toastje een plakje Parmaham en een stukje tomaat en garneer ze met bieslook.

VOOR 25-30 STUKS

Vorbereidingstijd 15 min. plus koeltijd
Bereidingstijd geen

Calorieën 194,4
Vet 10,8g



HAMKAASHAPJES

Maak de roomkaas zacht door er met een houten lepel in te roeren. Voeg de yoghurt toe. Meng in een aparte kom de abrikozen, rozijnen en ham en doe het mengsel bij de roomkaas. Zet het geheel 1 uur in de koelkast. Schep op elke cracker een royale hoeveelheid van het mengsel en laat ze voor het opdienen 10 min. bij kamertemperatuur staan.



BOODSCHAPPEN

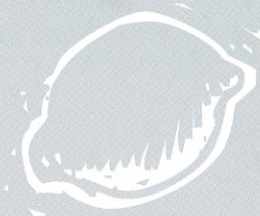
- 250 g roomkaas
- 125 ml yoghurt
- 125 g abrikozen,
in blokjes
- 2 el rozijnen,
gesneden
- 200 g dunne plakjes
ham, fijngesneden
- 1 pakje crackers



VOOR 6 PERSONEN

Vorbereidingstijd
25 min. plus 2 uur

Bereidingstijd 10 min.

Calorieën 376
Vet 26g

DRIEKEURIGE CANAPÉS

Leg de sneetjes brood en roggebrood 2 uur in de koelkast zodat ze goed koud zijn.

Verwijder voor de komkommerhapjes repen schil over de lengte van de komkommer, voor een streepeffect. Snijd de komkommer in plakjes van 1 cm dik en verwijder de zaadjes met een theelepel, zodat er een holte ontstaat. Dep de rondjes droog met keukenpapier. Meng de roomkaas met de dragon, zout en peper en vul de uitsparingen hiermee. Strooi er zwarte peper over en zet de hapjes 1 uur in de koelkast.

Verwarm voor de tomatentoastjes de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Snijd met een uitsteekvormpje van 5 cm, 4 rondjes uit elke snee brood. Meng de knoflook en de olie, en bestrijk een bakplaat met de helft van dit mengsel. Leg de rondjes op de plaat en bestrijk ze met de rest van de olie. Bak ze 10 min. of totdat ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen, besmeer ze met pesto en beleg ze met mozzarella, tomaten en olijven. Strooi er peper over.

Snijd voor de zalmrondjes met het uitsteekvormpje 3 rondjes uit elke snee roggebrood en besmeer ze met boter. Meng de zalm, citroensap, roomkaas, mierikswortel en peper en zout en verdeel dit mengsel over de rondjes.

KOMKOMMERHAPJES

1 komkommer
100 g roomkaas

1 el gesneden verse dragon
zout en zwarte peper

BOODSCHAPPEN

TOMATENTOASTJES

3 dikke sneden
witbrood
1 knoflookteentje,
geperst
3 el olijfolie
2 el pesto
150 g mozzarella, in
12 plakjes gesneden
3 kleine tomaten,
dun gesneden
en zonder kapjes
12 kleine olijven
zonder pit

ZALMRONDJES

4 sneetjes
roggebrood
15 g zachte boter
150 g gerookte zalm,
in reepjes gesneden
2 tl citroensap
3 el verse roomkaas
1 tl mierikswortel
zout en peper





KIPSTICKS

BOODSCHAPPEN

1 kg kipfilet in reepjes
 1 knoflookteentje,
 geperst
 2 el citroensap
 1/2 tl zout
 1/4 tl peper
 125 g bloem
 2 eieren, losgeklopt
 met 1 el water
 180 g droog
 broodkruim
 plantaardige olie

DIPSAUS

120 ml zoete chilisaus
 1 tl sojasaus
 1 el honing

Leg de kip in een grote niet-metalen schaal. Voeg knoflook, citroensap, zout en peper toe en marineer het geheel 1 uur. Meng voor de dipsaus de zoete chilisaus, sojasaus en honing.

Haal de stukjes kip uit de marinade en bedek ze met bloem. Doop ze in het ei en rol ze door het broodkruim; druk het kruim stevig aan. Leg een enkele laag van de sticks op een platte schaal en zet deze eventueel koel totdat u ze gaat gebruiken.

Verhit een laagje olie in een grote koekenpan. Als de olie borrelt wanneer u er een stukje kip in legt, is hij heet genoeg. Leg een laagje sticks in de pan en bak ze ongeveer 2 min. per kant, totdat ze goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Voeg eventueel meer olie toe en bak de rest van de kip. Dien de sticks op met de dipsaus.

VOOR 30 STUKS

Vorbereidingstijd
 20 min. plus tijd voor marineren

Bereidingstijd
 20 min.

Calorieën 394
 Vet 19g



17





FEESTELIJKE KIPSTENGELS

Strooi zout en peper over de kip, verdeel deze over de plakjes bladerdeeg en doe er een beetje saus op. Rol de plakjes recht of diagonaal op; laat de uiteinden open. Leg de pakketjes met de naad naar beneden op een bakplaat, bestrijk ze met melk of ei en bestrooi ze met de zaadjes.

Bak de kipstengels 25-30 min. in een voorverwarmde oven op 180 °C/gasstand 4 en dien ze op met de saus van uw keuze.

BOODSCHAPPEN

zout en peper
500 g kipfilet, in
reepjes
3 pakjes bladerdeeg
uit
de vriezer (1350 g),
ontdooit
satésaus of zoete
chilisaus
melk of losgeklopt ei
1 el maanzaad of
sesamzaad

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd
15 min.

Bereidingstijd 30 min.

Calorieën 614
Vet 37,5g



BOODSCHAPPEN

1 groot boerenbrood
125 ml olijfolie extra
vierge
200 g pesto uit een
potje
200 g feta, in blokjes
80 g pijnboompitjes,
geroosterd

VOOR 48-50 STUKS

Vorbereiding 15 min.
Bereidingstijd 15 min.

Calorieën 80
Vet 6g



CANAPÉS MET PESTO EN PIJNBOOMPITJES



Snijd het brood in plakken van 8 mm dik
en steek, met een uitsteekvormpje van
4 cm doorsnee, uit elke plak 4 rondjes.
Bestrijk de rondjes met olijfolie en leg
ze op een bakplaat.
Bak ze 15 min. in een voorverwarmde

oven op 180 °C/gasstand 4.

Beleg de canapés met pesto en een
blokje feta en strooi er pijnboompitjes
over.

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd 5 min.
Bereidingstijd 40 min.

Calorieën 88
Vet 6g



GEROOSTERDE SJALOTJES MET ROZEMARIJN

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Leg de
sjalotjes in een braadslee en roer de olie, rozemarijn
en peper erdoor.

Bak de uitjes 30-40 min., totdat ze gaar en
goudbruin zijn. Roer één of twee keer.
Dien ze warm op.

TIP

Als sjalotjes worden geroosterd, krijgen ze een zeer
milde en zoete smaak. Lekker bij pittige tapas.

**BOODSCHAPPEN**

600 g sjalotjes of
verse zilveruitjes
2 el olijfolie
1-2 el fijngesneden
verse rozemarijn
zwarte peper





TOMATEN GEVULD MET PASTA EN RUCOLA

Snijd de bovenkant van de tomaten en verwijder de zaadjes en flink wat van het vruchtvlees. Zorg ervoor dat ze niet scheuren. Bestrooi de binnenkant met zout, zet ze omgekeerd op keukenpapier en laat ze 1 uur uitlekken.

Kook de pasta in ruim gezouten water, totdat deze beetgaar is en laat hem uitlekken. Voeg de rucola en 2 el olie toe.

Verhit de resterende olie in een koekenpan en bak knoflook, chilipepertjes en ansjovis 2 min. totdat de ansjovis is gesmolten. Doe het mengsel bij de pasta, schenk de azijn erbij en meng het geheel goed. Vul de tomaten met het pastamengsel en serveer ze op kamertemperatuur.

Tip: zelfs mensen die niet van ansjovis houden, kunt u deze tapas geven. De ansjovis smelt tijdens het bakken en geeft een mysterieuze, extra smaak aan de pasta.

BOODSCHAPPEN

- 4 grote, rijpe maar stevige tomaten
- zout
- 125 g gedroogde vermicelli
- 45 g rucola, gesneden
- 6 el olijfolie extra vierge
- 2 knoflookteentjes, in plakjes
- 1/2 tl gekneusde gedroogde chilipepertjes
- 4 ansjovisfilets, uitgelekt
- 1 el balsamicoazijn

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd
15 min. plus 1 uur rusten

Bereidingstijd 7 min.

Calorieën 290
Vet 18g



23



VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd
15 min.Bereidingstijd
geenCalorieën 233
Vet 15g

HUMMUS MET RAUWKOST

BOODSCHAPPEN

400 g kikkererwten,
uitgelekt en
afgespoeld
sap van 1 citroen
3 el olijfolie
extra vierge
2 el lichte tahin
1 knoflookteentje,
geperst
1/2 tl gemalen
koriander
1/2 tl gemalen komijn
zwarte peper
500 g gemengde
groenten, zoals
paprika, wortel,
courgette,
bloemkool, broccoli,
champignon, radijs,
kleine asperge en
lenteui

Maal kikkererwten, citroensap, olijfolie, tahin, knoflook, koriander, komijn en zwarte peper in een keukenmachine of met een handmixer, totdat er een stevige puree ontstaat.

Snijd sticks van de paprika's, wortelen en courgettes en bloemen van de bloemkool en broccoli. Veeg de champignons schoon en maak de radijsjes, asperges en lente-uitjes schoon. Schep de hummus in een schaal en dien hem op met de rauwkost.





RAITA VAN GEROOSTERDE RODE PAPRIKA

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Snijd de paprika's in vieren, verwijder de zaadjes en grill ze, met de schil naar boven, 10 min. of totdat de velletjes geblakerd zijn en blaasjes vertonen. Leg ze 10 min. in een afgesloten plastic zak.

Verwarm intussen in een wok op hoog vuur, zonder olie, onder voortdurend roeren de komijnzaadjes 30 seconden, of totdat ze beginnen te ploffen. Verwijder de velletjes van de paprika's en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Meng de paprika, yoghurt, komijnzaadjes en munt en breng het geheel op smaak. Dien de raita op in een schaal, bestrooid met paprikapoeder.

TIP

door rode paprika te gebruiken in plaats van de gebruikelijke komkommer, krijgt dit verfrissende bijgerecht zowel kleur als een ietwat zoete smaak. U kunt het een dag van tevoren klaarmaken en in de koelkast bewaren.

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd
10 min. plus 10 min. koelen

Bereidingstijd
10 min.

Calorieën 90
Vet 6g



27



BOODSCHAPPEN

- 2 tl komijnzaadjes
- 200 ml Griekse yoghurt
- 2 el fijngesneden verse munt
- zout en zwarte peper
- 1 tl paprikapoeder, ter garnering
- 2 rode paprika's



BOODSCHAPPEN

450 g aardappelen,
in stukken
zout en zwarte peper
500 g kabeljauwfilet
200 ml volle melk
2 el fijngesneden
verse peterselie
4 lenteuitjes,
in dunne ringen
4 el bloem
2 eieren, losgeklopt
75 g droog
broodkruim
olie om in te bakken

TARTAARSAUS

6 el mayonaise
2 el crème fraîche
1 el kappertjes,
afgespoeld, gedroogd
en fijngesneden
2 el fijngesneden
augurkjes
1 el fijngesneden
verse peterselie
1 el fijngesneden
verse dragon
1/2 tl fijn geraspte
citroenschil

VISKOEKJES MET TARTAARSAUS

Kook de aardappels 15 min. of totdat ze gaar zijn, in water met zout. Giet ze af, pureer ze en laat ze afkoelen. Leg de vis in een koekenpan en giet de melk erover. Sluit de pan net niet helemaal af met een deksel en gaar de vis in ongeveer 10 min. boven een laag vuur. Haal de vis uit de melk en maak er kleine stukjes van, terwijl u de graatjes en het vel verwijdt.

Meng vis, aardappel, peterselie en lente-ui en voeg flink wat peper en zout toe. Vorm 8 koekjes van 2 cm dik. Voeg zout en peper toe aan de bloem, doop de koekjes hierin en in het ei en het broodkruim. Zet de koekjes 1 uur in de koelkast.

Meng voor de tartaarsaus de mayonaise met de crème fraîche, kappertjes, augurkjes, kruiden, citroenrasp en peper.

Verhit 5 mm olie in een koekenpan en bak de viskoekjes 5-6 min. per kant.

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd
35 min. plus 1 uur afkoelen

Bereidingstijd
50 min.

Calorieën 726
Vet 43g



29

TAPAS MET VIS EN ZEEVRUCHTEN





BOODSCHAPPEN

500 g forelfilet zonder vel, in stukjes
500 g kabeljauw of heilbot, zonder vel, in stukjes
bosje lenteuitjes, fijngesnipperd
5 el vers broodkruim
1 groot ei, losgeklopt
gerasppte schil van 1 limoen
3 el olie om in te bakken

SALSA

1 grote komkommer, fijngesneden
1 knoflookteentje, fijngesnipperd
2 rode pepertjes, zonder zaadjes en fijngesneden
1/2 tl geraspte limoenschil
sap van 2 limoenen
1 el fijngesneden verse dille
zout en zwarte peper

FORELKOEKJES MET KOMKOMMER-LIMOENSALSA

Doe voor de salsa komkommer, knoflook, pepertjes, limoenschil en -sap en dille in een kom. Voeg zout en peper toe, meng de ingrediënten goed, dek de kom af en zet 30 min. in de koelkast.

Leg de forel in een schaal en verwijder de graten. Voeg de kabeljouw of heilbot, lente-uitjes, matzemeel of broodkruim, ei, limoenschil en zout en peper toe en meng alles goed.

Verdeel met uw handen het vismengsel in 12 porties. Verhit de olie in een grote koekenpan met zware bodem en bak de viskoekjes, zo nodig in twee keer, 4-5 min. per kant, totdat ze goudbruin zijn. Dien ze op met de salsa.

TIP

wie kan viskoekjes weerstaan, zeker als ze worden opgediend met een pittige limoensalsa? U kunt ook andere combinaties van vette en witte vis gebruiken, zoals zalm en schelvis.

VOOR 6 PERSONEN

Vorbereidingstijd
30 min. plus 30 min. afkoelen

Bereidingstijd
20 min.

Calorieën 281
Vet 11g



BOODSCHAPPEN

- 4 hele pijlinktvisen,
schoongemaakt
- 4 grote slabladeren
- 4 norivellen
- 125 ml lichte
sojasaus
- 125 ml water
- 2 el suiker

VOOR 36 STUKS

Vorbereidingstijd 30 min.
Bereidingstijd 20 min.

Calorieën 200
Vet 5g

**GEVULDE INKTVISRINGEN**

Giet kokend water over de slabladeren en laat ze uitlekken. Wikkel de tentakels van de inktvisen in de slabladeren en vervolgens in de norivellen, die u dichtplakt met water.

Leg de pakketjes in de inktvislijfjes en zet ze vast met een tandenstoker.

Doe de sojasaus, het water en de suiker in een pan en verhit het mengsel langzaam. Voeg de inktvispakketjes toe, dek de pan af en laat ze ongeveer 20 min. sudderen totdat ze gaar zijn. Haal ze uit de pan, laat ze uitlekken en zet ze in de koelkast totdat ze zijn afgekoeld. Dien ze op in plakjes.

VOOR 6 PERSONEN

Vorbereidingstijd 10 min.
Bereidingstijd geen

Calorieën 258
Vet 2,9g

**DIP VAN RODE ZALM**

Meng alle ingrediënten goed. Dien de dip op met frisse verse rauwkost, zoals selderij, wortels en bloemkool.

**BOODSCHAPPEN**

- 210 g rode zalm
uit blik
- snufje zwarte peper
- snufje paprika-
poeder
- 250 g magere
roomkaas
- 1/2 bosje bieslook,
fijngesneden
- paar druppels vers
citroensap





BOODSCHAPPEN

- 2 grote handappels,
geschild, ontdaan
van klokhuis en in
dikke plakken
- 25 g boter
- 1 el fijne kristalsuiker
- 2 el cognac of
calvados
(naar keuze)
- 2 el lemon curd
- 125 ml crème fraîche
- 6 deegbakjes
dunne reepjes
citroenschil,
geschaafd met een
dunschiller, ter
garnering

GEPOCHEERDE APPELS IN DEEGBAKJES

Doe de appels in een pan met de boter, suiker en eventueel de cognac of calvados. Laat ze ongeveer 5 min. pruttelen, totdat ze zacht zijn.

Meng de lemon curd en de crème fraîche en verdeel het mengsel over de mandjes. Schep de appels erop, garneer ze met de citroenschil en dien meteen op.

TIP

met kant-en-klare mandjes is dit gerecht snel te bereiden. De appels kunnen van tevoren gaar worden gemaakt en op het laatste moment weer opgewarmd.

VOOR 6 PERSONEN

Vorbereidingstijd 10 min
Bereidingstijd 5 min.

Calorieën 217
Vet 14g





BOODSCHAPPEN

125 g fijne
kristalsuiker
2-3 reepjes
citroenschil
300 g kruisbessen,
schoongemaakt

SYLLABUB

fijn geraspte schil en
sap van 1 citroen
3 el zoete
muskaatwijn
1/2 tl versgeraspte
nootmuskaat
1/4 tl gemberpoeder
200 ml slagroom
4 el vlierbloesem-
siroop
fijne kristalsuiker,
naar smaak

KRUISBESSEN MET VLIERBLOESEM

Doe voor het bereiden van de syllabub citroenschil en -sap, wijn, nootmuskaat en gember in een kom. Dek af en zet minstens 8 uur in de koelkast.

Breng suiker, citroenschil en 150 ml water in een pan met dikke bodem aan de kook. Roer totdat de suiker is opgelost. Voeg de kruisbessen toe en breng weer aan de kook. Zet het vuur laag en laat het mengsel 5-8 min. pruttelen, totdat de bessen zacht zijn. Schep de bessen in een schaal.

Kook de siroop ongeveer 3 min., totdat hij dik en stroperig is. Laat 1-2 min. afkoelen en schenk over de kruisbessen. Laat het mengsel 20 min. afkoelen.

Zeef het basismengsel voor de syllabub in een grote kom, voeg de room toe en klop met een garde. Roer er beetje bij beetje de vlierbloesemsiroop door, totdat het mengsel dik maar niet te stijf is. Voeg suiker naar smaak toe. Schep het kruisbessenmengsel in glazen en garneer het met de syllabub.

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd
20 min. plus 8 uur koelen en 20 min. afkoelen

Bereidingstijd 15 min.

Calorieën 408
Vet 25g



37

ZOETE TAPAS





BOODSCHAPPEN

- 100 g boter
- 125 g fijne kristalsuiker
- 125 ml keukenstroop
- 250 ml bloem
- snufje zout
- 1/2 tl gemberpoeder
- 10 ml cognac
- 10 ml geraspte citroenschil
- 250 ml slagroom
- 45 g fijne kristalsuiker
- 10 ml rum

ROOMROLLETJES

Verwarm de oven voor op 180°C/gasstand 4. Doe de boter, suiker en stroop in een grote pan en roer boven een laag vuur totdat er een glad geheel ontstaat. Laat het mengsel afkoelen en voeg de cognac en citroenschil toe. Zeef bloem, zout en gember in de pan en roer goed. Laat het geheel 3 min. afkoelen. Verdeel met een theelepel het mengsel op een ingevette bakplaat; houd genoeg ruimte over tussenin. Bak de koekjes 8 min. en vouw ze rond de ingevette steel van een houten lepel; doe dit snel zodat het deeg niet te vlug hard wordt. Laat de wafeltjes om de steel zitten totdat ze hard zijn en laat ze afkoelen op een rekje. Leg de koekjes als ze toch te snel hard worden nog een paar min. in de oven om ze weer zacht te maken.

Klop room, suiker en rum totdat er een dik mengsel ontstaat. Vul hiermee de rolletjes vanaf beide uiteinden. Dien ze meteen op, anders worden de biscuitjes slap. Gebakken biscuitrolletjes blijven een aantal dagen goed in een afgesloten bakje.

VOOR 30 STUKS

Vorbereidingstijd 30 min.

Bereidingstijd 50 min.

Calorieën 247

Vet 20g





ROMIGE MANGO-YOGHURTTTOETJES

Klop de room totdat er zachte pieken ontstaan. Pureer de mangoschijfjes in de keukenmachine of druk ze door een zeef. Meng de puree goed door de yoghurt en roer er daarna voorzichtig de room en het vanille-extract door.

Snijd de bolle zijanten van de mango dicht bij de pit af. Maak aan een van de zijanten met een scherp mes kruiselings inkepingen in het vruchtvlees. Duw het vel naar boven zodat het vruchtvlees aan de oppervlakte ligt en snijd de blokjes eraf. Schil de andere zijde en maak dunne plakjes van het vruchtvlees.

BOODSCHAPPEN

140 ml slagroom
425 g mangoschijfjes
uit blik, uitgelekt
200 g Griekse
yoghurt
1 tl vanille-extract
1 rijpe mango

Roer de mangoblokjes door het mengsel en verdeel dit over de schaalpjes. Zet deze 2 uur afgedekt in de koelkast en garneer ze voor het opdienen met de mangoschijfjes.

TIP
in tropische gebieden wordt soms een schaalpje zoete mango geserveerd na een pittige maaltijd. In dit smakvolle dessert worden verse en ingeblikte vruchten gecombineerd.

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd 20 min.
plus 2 uur koelen

Bereidingstijd geen

Calorieën 348
Vet 22g



VOOR 25-30 STUKS

Vorbereidingstijd 10 min.
Bereidingstijd geen

Calorieën 217
Vet 16,7g



BOODSCHAPPEN

- 250 g roomkaas
- 25 ml mayonaise
- 50 g gehakte walnoten
- 2 tl sherry (naar keuze)
- 200 g grote gedroogde abrikozen

ABRIKOZENCANAPÉS



Meng de roomkaas en de mayonaise totdat er een zacht en luchtig geheel ontstaat. Voeg de walnoten en de sherry toe en roer goed. Schep een theelepel van het mengsel op elk van de gedroogde abrikozen en leg ze op een schaal. Dien ze op kamertemperatuur op.

TIP
u kunt de abrikozen ook vullen met roomkaas en stukjes ham, of roomkaas en stukjes augurk en tabasco.

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereidingstijd 10 min. plus 2-3 uur koelen

Bereidingstijd geen

Calorieën 215
Vet 20g

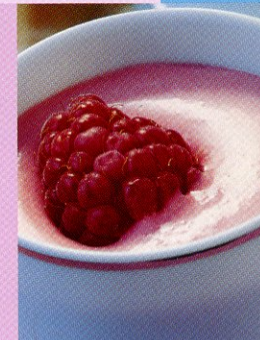


ROMIGE FRAMBOZENMOUSSE

Bewaar een paar frambozen voor de garnering en meng de rest met 25 g van de suiker. Druk het mengsel door een zeef en roer de resterende suiker erdoor.

Doe de crème fraîche in een grote kom en roer de frambozenpuree er voorzichtig doorheen. Schep het mengsel in kleine koffiekopjes of glazen en zet deze 2-3 uur in de koelkast totdat de mousse stevig is. Garneer de mousse met de frambozen.

TIP
deze mousse is eenvoudig te maken, en toch bijzonder om bij een dineetje te serveren. Leg de frambozen niet te lang van tevoren op de mousse, om te voorkomen dat ze naar beneden zakken, en zet er een tweede kopje, met koffie, bij.



BOODSCHAPPEN

- 300 g verse frambozen
- 50 g fijne kristalsuiker
- 200 ml crème fraîche



VOOR 35 STUKS

Vorbereidingstijd
20 min. plus rusten

Bereidingstijd geen

Calorieën 65,5
Vet 2,9g

PRUIMENROLLETJES MET COGNAC

Verwijder de pitten uit de pruimen en snijd de vruchten heel fijn. Gebruik hiervoor een groot mes en een snijplank. Doe de stukjes pruim in een kom en voeg de cognac toe. Laat het mengsel 10 min. staan.

Roer de ricotta en de kaneel door de pruimen en verspreid een volle theelepel van het mengsel over de plakjes kip of ham, tot aan de randjes. Rol de plakjes op en leg ze met de naad naar beneden op een bord. Dek ze af en zet ze 1 uur in de koelkast. Snijd ze vervolgens in 4 of 5 stukken en dien ze op.

TIP

u kunt ook een combinatie maken van kip- en hamrolletjes.

BOODSCHAPPEN

8 grote pruimen
1 el cognac
100 g ricotta
1 tl kaneel
8 vierkante plakjes
gebraden kipfilet of
dungseden
tostiham

